# Opdracht: Omgaan met emoties

Pak voor het invullen van de vragen de download “Coping methodes” er bij.

**Welke ongezonde methodes zet jij het vaakste in?**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

**Welke gezonde methodes zet jij het vaakste in?** (als je merkt dat je voornamelijk ongezonde methodes inzet, welke gezonde methodes denk je dat het beste voor je werken?)

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Wat zijn voor jou de moeilijkste emoties om mee om te gaan?

Hierbij wil ik je verwijzen naar het wiel van emoties (op de laatste pagina van deze opdracht) als je het lastig vindt om dit te benoemen.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

**Emotie-coping plan**

We gaan nu een emotie-coping plan maken voor jouw moeilijkste emoties die je in de vorige vraag beantwoord hebt. Mochten het er meer of minder dan drie zijn is dit natuurlijk ook goed.

Aan jou de vraag om per emotie te kijken hoe jij hier mee om wil gaan op een gezonde manier. De volgende keer dat jij dit gevoel ervaart en niet weet hoe je ermee om moet gaan pak je deze opdracht erbij.

**De stappen zijn als volgt:**

1. Benoemen
2. Accepteren
3. Cyclus voltooien:
   * Kan ik iets veranderen:
     + Ja 🡪 Probleemgericht coping (zie download coping methodes)
     + Nee 🡪 Emotiegericht coping (zie download coping methodes)

*De cyclus voltooien is belangrijk omdat de stress anders in jouw lichaam blijft hangen.*

Bijvoorbeeld: Overweldigend

|  |
| --- |
| 1. *Ik voel me overweldigd. Ik weet dat het mijn eigen gedachten zijn die dit gevoel veroorzaakt hebben.* 2. *Ik accepteer dat ik me zo voel. Ik weet dat dit gevoel tijdelijk is en dat het dus weer voorbij gaat.* 3. *Ik kan niets aan de situatie veranderen dus ik kies voor emotiegericht coping in de vorm van het schrijven in mijn dagboek. Door te schrijven in mijn dagboek kan ik het gevoel als het ware van me af schrijven en kan ik het laten gaan.* |

Emotie 1

|  |
| --- |
|  |

Emotie 2

|  |
| --- |
|  |

Emotie 3

|  |
| --- |
|  |

Wiel van emoties

Om je gevoel beter te kunnen plaatsen en benoemen kun je gebruik maken van het wiel van emoties.

